

Impressum



Forum
Umweltbildung

Forum Umweltbildung im
Umweltdachverband
Dresdner Straße 82/7. OG, 1200 Wien
E-Mail: forum@umweltbildung.at
Website: www.umweltbildung.at

Layout und Illustrationen: Christoph Rossmeissl

Redaktion: Karin Schneeweiss,
Melanie Salzl, Barbara Gsandtner


umweltzeichen.at/bildung

umweltbildung.at/webshop

**Weitere
Bewegungswürfel**
sind für die
Altersstufen
3-8 Jahre
sowie **9-14 Jahre**
erhältlich.

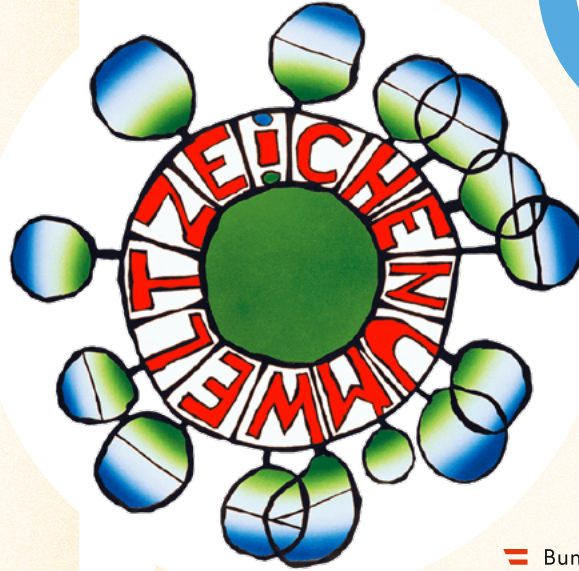


Im Auftrag des BMK


 Bundesministerium
Klimaschutz, Umwelt,
Energie, Mobilität,
Innovation und Technologie

Bewegungswürfel

In Schwung kommen
mit dem
Umweltzeichen




Forum
Umweltbildung

 Bundesministerium
Klimaschutz, Umwelt,
Energie, Mobilität,
Innovation und Technologie

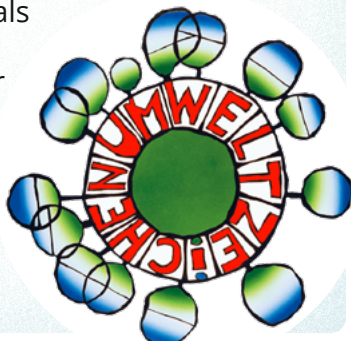
Liebe Interessierte!

Dieser Bewegungswürfel wurde für rasche und unkomplizierte Bewegungseinheiten konzipiert. Er bietet Inspirationen für kurze Auflockerungsübungen zwischendurch oder auch einen bewegten Start in den Tag, wie etwa vor einem Workshop.

Die Bewegungsübungen berücksichtigen sowohl körperliche als auch geistige Übungen. Bei den Übungen handelt es sich um Denkanstöße und Anregungen welche in kreativer Art und Weise, und der Gruppe angemessen, abgewandelt umgesetzt werden können.

Nach dem Würfeln wird eine der bei der Abbildung beschriebenen Übungen von allen durchgeführt. Wird das **Logo des Österreichischen Umweltzeichens** gewürfelt, so gilt dieses als **Joker**. Alle Beteiligten dürfen eine Übung freier Wahl durchführen. Der Kreativität sollen hier keine Grenzen gesetzt werden.

Wir wünschen viel Spaß!



Und was bist du?

Schlüpfe in eine andere Rolle
und wechsle die Perspektive.

Was würde ein bestimmter Gegenstand oder auch ein Tier über dich erzählen (wie beispielsweise ein Tisch, ein Buch, ein Stift, ein Glas oder ein Vogel)? Mache dir Gedanken dazu und teile die Geschichte anschließend mit einer anderen Person der Gruppe.



Let's dance!

Während eines langen Schul- oder Bürotages brauchen manchmal Kopf und Körper eine Pause. Lass deshalb deine ganze angestaute Energie hinaus und tanze eine Minute wild drauf los! Das kann vom flippigen Gangnam Style über den altmodischen Macarena bis hin zum klassischen Walzer gehen.

Du kannst auch zu einem Lied mitsingen, mitsummen oder einfach nur Geräusche machen. Tob dich nach deinen Gelüsten und Launen aus!



Heute schon gedehnt?

Dehne drei Körperteile deiner Wahl, in der Art und Weise, wie du dich damit wohlfühlst!

- Rolle dafür beispielsweise vorsichtig deinen Kopf hin und her.
- Hebe ein imaginäres Paket vom Boden auf und stelle es in ein oberstes Regalfach. Das Paket kann groß, klein, leicht oder schwer sein.
- Du kannst auch versuchen, mit den Fingern deine Zehen mit ausgestreckten Beinen zu umfassen oder nach den Sternen zu greifen.
- Zum Dehnen des Brustkorbes kannst du beispielsweise deine Arme weit zur Seite strecken und die Sonne offen begrüßen.



Wie mobil bist du?

Bewege dich für eine Minute wie auf einem dir beliebigen Fahrzeug und lass deine Energie raus. Tu also so, als würdest du Rad fahren, Skateboarden, Scooter fahren, Inline-Skaten, Seifenkiste fahren, Rollstuhl fahren, Boot fahren, Floß fahren etc. ... alles ist erlaubt!



Wo sind die hellen Köpfe?

Um nicht nur körperlich, sondern auch mental fit zu bleiben, mache ein paar Übungen für dein Gehirn.

- Sage das Alphabet rückwärts auf oder buchstabiere ausgewählte Wörter zuerst vorwärts und anschließend rückwärts.
- Bilde einen sinnvollen Satz mit fünf Wörtern, wobei alle Wörter mit demselben Buchstaben anfangen.
- Versuche, mit den Buchstaben eines langen Wortes, möglichst viele neue Wörter zu finden (z. B. Zeitung: Teig, Zeit, Gnu).
- Sucht euch als Gruppe ein Thema (Tiere, Blumen etc.) und sammelt verschiedene Begriffe dazu dem Alphabet entsprechend.
- Wählt als Gruppe einen Buchstaben aus. Sammelt nun Wörter bzw. Wortgruppen zu einem bestimmten Thema (Sportarten, Filme etc.), die mit diesem Buchstaben anfangen.